

【小学生の部】 大畠小学校 6 年生の作品

優秀

種ごと丸ごと無限ピーマン



材 料（4 人分）

ピーマン・・・8 個（240g）

ツナ缶（油づけ）・1 缶（70 g）

とりがらスープのもと

・・・小さじ 1/2

塩こんぶ・・・大さじ 2（5 g）

オリーブオイル・小さじ 1/2

作品への思い・工夫点

ピーマンの種とわたを捨てずに、丸ごと食べられるおかずを考えました。賞味期限が近い塩こんぶも使いました。

審査員のコメント

種やわたまで使うところが、手間も省けてロスにもつながり、とても良いです。食材の組合せがよくとてもおいしく食べられました。

だしじょうゆ・小さじ 1/2

すりごま・・・小さじ 1

作 り 方

- ①ピーマンは種もわたもいっしょに細切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ピーマンを中火で、焼き色がつくまでいためる。火が強すぎると種がとぶので注意。
- ③②に油を切ったツナ、とりがらスープのもと、塩こんぶを入れる。
- ④仕上げに、だしじょうゆとすりごまを加える。